

健康管理が第一！

都立一般入試の日まで10日程となりました。あとは最後の追い込み！ひたすら勉強！！と、気合が入っていることだと思います。しかし、ここから一番大切なことは「健康管理」です。試験当日に実力を発揮するためにも、これまで以上に規則正しい生活を心がけましょう。また、既に進学先が決まっている人は、これから試験に臨む仲間のために、体調管理に努めることで応援してほしいと思います。

【健康意識度チェック】

- 食事時等の特別な状況以外ではマスクを着用している。
- 教室では、常に換気を心がけ、2時間目終了後の休み時間には窓を全開にして換気を行っている。
- 外から屋内に入ったら、手洗い・うがいを忘れずにしている。
- とくに、体育の授業後、給食の前は、しっかりと手洗いをしている。
- 友達と、ハンカチの貸し借りはしていない。
 ▲タオルやハンカチを共用すると感染症罹患のリスクが高くなります。
- 朝昼晩、きちんと三食を摂っている。
 ▲食事をしっかり摂ることで健康を維持するのはもちろん、脳の働きも活性化します。
- 睡眠時間は十分に取っている。
 ▲ウイルスを退治する抵抗力は、寝ている間に増殖します。睡眠不足の体はウイルスに負けてしまいます。

代々木中学校で過ごすことができるのもおよそ25日間となりました。この学校で学び、そして、今の仲間と過ごせる時間を大切にしてほしいと思います。One cannot put back the clock ~ Time never goes back ~

明るい選挙啓発ポスターコンクール

令和2年度「明るい選挙啓発ポスターコンクール」の入賞者は以下の4名です。おめでとうございます。

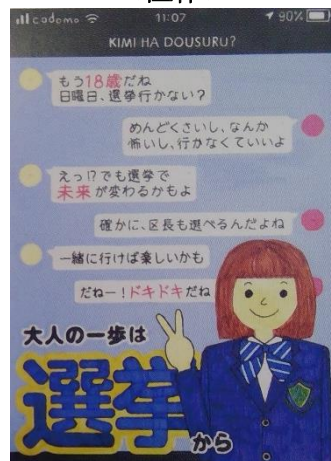
<渋谷区選管委員賞>



<佳作>



<佳作>



<佳作>



今後の予定

- | | |
|-----------|--------------------------|
| 2月 15日(月) | 生徒朝礼、あいさつ運動始(~19日) 担当：1組 |
| 21日(日) | 東京都立高等学校入学者選抜第一次学力検査 |
| 25日(木) | 第3回定期考査一日目 ①学活②国語③社会 |
| 26日(金) | 第3回定期考査一日目 ①学活②理科③英語④数学 |

